

Согласовано  
Директор МАОУ «Гимназия»



Н.Л. Усанина

Утверждено  
ИП Сосновских Д.И.



Д.И. Сосновских

Примерное десятидневное меню  
для детей в возрасте от 12 лет и старше  
На осенне-зимний период

При составлении меню использованы:

Сборник рецептов на продукцию для всех образовательных учреждениях  
Москва 2017

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ)

Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       |  | Минеральные вещества |        |        |       |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|-------|--|----------------------|--------|--------|-------|
|              |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А     |  | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |
|              | 1-й день                            |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|              | Завтрак:                            |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| 202          | Макаронные изделия отварные         | 200             | 7,05             | 0,89  | 33,56  | 193,40                       | 0,08     | 0,00  | 0,00  |  | 14,92                | 11,49  | 49,56  | 1,14  |
| 294/         | Шницель рубленый из птицы           | 100             | 6,14             | 14,76 | 16,28  | 206,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80 |  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |
| 382          | Какао с молоком                     | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,60                       | 0,06     | 1,59  | 24,40 |  | 152,22               | 21,34  | 124,56 | 0,48  |
| 108          | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00  |  | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |
|              | Итого за завтрак (550)              | 550             | 21,22            | 19,70 | 90,52  | 634,90                       | 0,38     | 2,49  | 78,20 |  | 238,42               | 71,53  | 297,62 | 5,78  |
|              |                                     |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|              | Обед:                               |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| акт          | Салат "Солнечный зайчик"            | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,40                        | 0,02     | 11,31 | 0,00  |  | 24,97                | 15,09  | 28,31  | 0,47  |
| 112          | Суп с вермишелью на костном бульоне | 250             | 2,57             | 2,78  | 15,69  | 109,00                       | 0,09     | 6,08  | 0,00  |  | 29,50                | 23,80  | 57,73  | 1,00  |
| 291          | Плов из куры                        | 220             | 18,64            | 21,78 | 37,84  | 392,09                       | 0,12     | 6,63  | 21,41 |  | 50,98                | 59,44  | 192,87 | 2,17  |
| 342          | Компот из свежих фруктов или ягод   | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                       | 0,01     | 0,90  | 0,00  |  | 14,18                | 5,14   | 4,40   | 0,95  |
| 108          | Хлеб пшеничный                      | 60              | 4,74             | 0,60  | 27,72  | 140,28                       | 0,06     | 0,00  | 0,00  |  | 13,80                | 19,80  | 52,20  | 0,66  |
|              | Итого за обед (800)                 | 830             | 27,42            | 28,57 | 115,59 | 816,37                       | 0,30     | 24,91 | 21,41 |  | 133,43               | 123,28 | 335,50 | 5,25  |
|              |                                     |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|              | Итого за день (1350)                | 1380            | 48,64            | 48,27 | 206,12 | 1451,27                      | 0,69     | 27,40 | 99,61 |  | 371,85               | 194,81 | 633,11 | 11,03 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |  |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|              |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                              | В           | С             | А            | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |  |
|              | 2-й день                       |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
| 401          | Оладьи со сгущенным молоком    | 200             | 15,25            | 16,45        | 61,27         | 487,06                       | 0,46        | 60,03         | 0,00         | 222,33               | 65,84         | 271,76        | 2,52         |  |
| 376          | Чай с сахаром                  | 200             | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                        | 0,01        | 0,35          | 24,95        | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |  |
| 386          | Йогурт                         | 120             | 3,48             | 3,00         | 5,04          | 61,20                        | 0,02        | 2,40          | 0,00         | 148,80               | 16,80         | 110,40        | 0,12         |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 30              | 2,37             | 0,30         | 13,86         | 70,14                        | 0,03        | 0,00          | 0,00         | 6,90                 | 9,90          | 26,10         | 0,33         |  |
|              | <b>Итого за завтрак (550)</b>  | <b>550</b>      | <b>21,17</b>     | <b>19,77</b> | <b>95,17</b>  | <b>678,40</b>                | <b>0,51</b> | <b>62,78</b>  | <b>24,95</b> | <b>389,13</b>        | <b>93,94</b>  | <b>411,06</b> | <b>3,25</b>  |  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
|              | Обед:                          |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
| 52           | Салат из свеклы отварной       | 100             | 1,48             | 6,01         | 8,26          | 92,80                        | 0,02        | 6,65          | 0,00         | 35,46                | 20,70         | 40,63         | 1,32         |  |
| 101          | Суп картофельный с крупой      | 250             | 1,97             | 2,71         | 12,11         | 85,75                        | 0,09        | 8,25          | 0,00         | 26,70                | 22,78         | 55,98         | 0,88         |  |
| 128          | Пюре картофельное на молоке    | 180             | 3,72             | 7,56         | 32,38         | 207,43                       | 0,17        | 21,36         | 60,00        | 49,99                | 32,88         | 104,43        | 1,23         |  |
| 301          | Кнели из кур с рисом           | 100             | 16,68            | 14,83        | 12,08         | 315,00                       | 0,00        | 0,63          | 0,00         | 150,98               | 1,14          | 0,00          | 0,39         |  |
| 389          | Сок фруктовый                  | 200             | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                        | 0,02        | 4,00          | 0,00         | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 65              | 5,14             | 0,65         | 30,03         | 151,97                       | 0,07        | 0,00          | 0,00         | 14,95                | 21,45         | 56,55         | 0,72         |  |
|              | <b>Итого за обед (800)</b>     | <b>895</b>      | <b>29,98</b>     | <b>31,76</b> | <b>115,06</b> | <b>937,75</b>                | <b>0,37</b> | <b>40,89</b>  | <b>60,00</b> | <b>292,08</b>        | <b>106,94</b> | <b>271,59</b> | <b>7,34</b>  |  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |               |              |                      |               |               |              |  |
|              | <b>Итого за день (1350)</b>    | <b>1445</b>     | <b>51,15</b>     | <b>51,53</b> | <b>210,23</b> | <b>1616,15</b>               | <b>0,88</b> | <b>103,66</b> | <b>84,95</b> | <b>681,21</b>        | <b>200,87</b> | <b>682,66</b> | <b>10,58</b> |  |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |       | Минеральные вещества |        |        |       |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|-------|----------------------|--------|--------|-------|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С      | А     | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |
|              | 3-й день                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
|              |                                |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
| 291          | Плов из куры                   | 200             | 16,95            | 19,80 | 35,73  | 305,33                       | 0,11     | 6,03   | 19,47 | 46,35                | 54,04  | 175,33 | 1,97  |
| 376          | Чай с джемом                   | 200             | 0,15             | 0,02  | 13,03  | 52,73                        | 0,00     | 0,39   | 0,00  | 4,73                 | 2,73   | 5,27   | 0,31  |
|              | Фрукт свежий в ассортименте    | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                        | 0,03     | 10,00  | 0,00  | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 60              | 4,74             | 0,60  | 27,72  | 140,28                       | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 13,80                | 19,80  | 52,20  | 0,66  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 560             | 22,23            | 20,82 | 86,28  | 545,34                       | 0,20     | 16,42  | 19,47 | 80,87                | 85,57  | 243,81 | 5,14  |
|              |                                |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
| 67           | Винегрет овощной               | 100             | 1,40             | 10,04 | 7,29   | 125,10                       | 0,04     | 9,63   | 0,00  | 31,24                | 19,53  | 43,27  | 0,83  |
| 119          | Суп гороховый с гренками       | 250             | 7,80             | 13,52 | 16,19  | 300,25                       | 0,30     | 1,00   | 0,00  | 53,03                | 37,03  | 95,43  | 2,68  |
| 202          | Макаронные изделия отварные    | 190             | 7,17             | 0,85  | 40,44  | 197,98                       | 0,07     | 0,00   | 0,00  | 14,18                | 10,92  | 47,08  | 1,08  |
| 149.         | Голубцы ленивые с соусом       | 100             | 6,60             | 6,73  | 4,95   | 106,59                       | 0,12     | 0,53   | 31,65 | 35,16                | 13,06  | 47,06  | 2,13  |
| 388          | Напиток из шиповника           | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88,20                        | 0,01     | 100,00 | 0,00  | 21,34                | 3,44   | 3,44   | 0,63  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 55              | 4,35             | 0,55  | 25,41  | 128,59                       | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 12,65                | 18,15  | 47,85  | 0,61  |
|              | Итого за обед (800)            | 895             | 28,00            | 31,97 | 115,04 | 946,71                       | 0,60     | 111,16 | 31,65 | 167,59               | 102,12 | 284,12 | 7,95  |
|              |                                |                 |                  |       |        |                              |          |        |       |                      |        |        |       |
|              | Итого за день (1350)           | 1455            | 50,23            | 52,79 | 201,32 | 1492,05                      | 0,79     | 127,58 | 51,11 | 248,46               | 187,69 | 527,93 | 13,09 |

| №<br>рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       |  | Минеральные вещества |        |        |       |
|-------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|-------|--|----------------------|--------|--------|-------|
|             |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А     |  | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |
|             | 4-й день                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|             | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| 7,7         | Гарнир овощной сложный         | 200             | 4,10             | 5,50  | 23,40  | 168,00                       | 0,11     | 24,79 | 0,00  |  | 58,90                | 38,40  | 43,00  | 1,50  |
| Акт         | Котлета деликатесная           | 100             | 11,44            | 14,76 | 16,28  | 286,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80 |  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |
| 378         | Чай с сахаром и молоком        | 200             | 1,52             | 1,35  | 15,90  | 81,00                        | 0,04     | 1,33  | 10,00 |  | 126,60               | 15,40  | 92,80  | 0,41  |
| 108         | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00  |  | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |
|             | Итого за завтрак (550)         | 550             | 21,01            | 22,11 | 78,68  | 651,90                       | 0,40     | 27,02 | 63,80 |  | 256,78               | 92,50  | 259,30 | 6,08  |
|             |                                |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|             | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| 46          | Салат "Витаминный"             | 100             | 0,12             | 5,10  | 11,17  | 90,10                        | 0,30     | 36,79 | 0,00  |  | 17,00                | 14,00  | 30,00  | 0,50  |
| 94          | Рассольник                     | 250             | 1,64             | 5,06  | 11,31  | 106,00                       | 0,09     | 8,38  | 0,00  |  | 28,00                | 21,08  | 54,13  | 0,90  |
| 289         | Рагу из курицы                 | 220             | 19,56            | 17,25 | 32,59  | 344,46                       | 0,09     | 14,24 | 18,35 |  | 46,26                | 48,65  | 136,02 | 2,41  |
| 342         | Компот из свежих яблок         | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                       | 0,01     | 0,90  | 0,00  |  | 14,18                | 5,14   | 4,40   | 0,95  |
| 108         | Хлеб пшеничный                 | 70              | 5,53             | 0,70  | 32,34  | 163,66                       | 0,07     | 0,00  | 0,00  |  | 16,10                | 23,10  | 60,90  | 0,77  |
|             |                                |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|             | Итого за обед (800)            | 840             | 27,01            | 28,27 | 115,28 | 818,82                       | 0,56     | 60,31 | 18,35 |  | 121,54               | 111,97 | 285,45 | 5,54  |
|             |                                |                 |                  |       |        |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|             | Итого за день (1350)           | 1390            | 48,02            | 50,38 | 193,96 | 1470,72                      | 0,96     | 87,33 | 82,15 |  | 378,32               | 204,47 | 544,75 | 11,62 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|--------------|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|              |                                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |  |
|              | 5-й день                                                 |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Завтрак:                                                 |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| 125          | Картофель отварной с маслом                              | 200             | 3,77             | 10,10 | 26,53  | 222,86                       | 0,13     | 0,40  | 17,49  | 101,73               | 30,12  | 124,35 | 1,15  |  |
| акт          | Котлета детская                                          | 100             | 9,10             | 8,50  | 11,66  | 160,10                       | 0,00     | 0,02  | 0,00   | 5,55                 | 0,70   | 1,40   | 0,14  |  |
| 389          | Сок фруктовый                                            | 200             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                        | 0,03     | 0,50  | 33,25  | 206,18               | 23,28  | 152,97 | 0,17  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                           | 60              | 4,74             | 0,60  | 27,72  | 140,28                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 19,80  | 52,20  | 0,66  |  |
|              | Итого за завтрак (550)                                   | 560             | 18,61            | 19,20 | 86,12  | 608,04                       | 0,22     | 0,92  | 50,75  | 327,26               | 73,90  | 330,92 | 2,12  |  |
|              |                                                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Обед:                                                    |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| 71           | Овощи натуральные свежие                                 | 100             | 0,70             | 0,10  | 1,90   | 12,00                        | 0,00     | 3,40  | 0,09   | 24,97                | 15,09  | 28,31  | 0,47  |  |
| 82           | Борщ из свежей капусты на костном<br>бульоне со сметаной | 250             | 1,80             | 4,92  | 10,93  | 103,75                       | 0,05     | 10,68 | 0,00   | 49,73                | 26,13  | 54,60  | 1,23  |  |
| 171          | Каша гречневая                                           | 180             | 9,96             | 10,74 | 44,84  | 315,00                       | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 19,69                | 138,42 | 52,21  | 1,72  |  |
| 294          | Биточки куринные в соусе                                 | 100             | 12,64            | 14,76 | 16,28  | 246,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |  |
| 349          | Компот из сухофруктов                                    | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,80                       | 0,02     | 0,73  | 0,00   | 32,48                | 17,46  | 23,44  | 0,70  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                           | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44  |  |
|              | Итого за обед (800)                                      | 870             | 28,92            | 31,01 | 124,45 | 903,07                       | 0,43     | 15,70 | 53,89  | 195,84               | 232,49 | 273,36 | 8,17  |  |
|              |                                                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Итого за день (1350)                                     | 1430            | 47,53            | 50,21 | 210,56 | 1511,11                      | 0,65     | 16,62 | 104,64 | 523,10               | 306,39 | 604,28 | 10,28 |  |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |  |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|              |                                     |                 | Б                | Ж            | У             |                              | В           | С            | А             | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |  |
|              | <b>6-й день</b>                     |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |  |
|              | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |  |
| 1            | Бутерброд с маслом сливочным        | 80              | 14,72            | 10,98        | 29,78         | 272,00                       | 0,00        | 0,00         | 80,00         | 3,63                 | 0,00          | 12,36         | 0,16         |  |
| 181          | Каша манная молочная                | 200             | 5,55             | 9,75         | 38,51         | 264,55                       | 0,07        | 1,06         | 52,73         | 121,88               | 18,45         | 107,45        | 0,45         |  |
| 376          | Чай с джемом                        | 200             | 0,15             | 0,02         | 13,03         | 52,73                        | 0,00        | 0,39         | 0,00          | 4,73                 | 2,73          | 5,27          | 0,31         |  |
|              | Фрукт свежий в ассортименте         | 100             | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                        | 0,03        | 10,00        | 0,00          | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,37             | 0,30         | 13,86         | 70,14                        | 0,03        | 0,00         | 0,00          | 6,90                 | 9,90          | 26,10         | 0,33         |  |
|              | <b>Итого за завтрак (550)</b>       | <b>610</b>      | <b>20,82</b>     | <b>21,14</b> | <b>91,12</b>  | <b>636,27</b>                | <b>0,10</b> | <b>11,45</b> | <b>132,73</b> | <b>146,24</b>        | <b>30,18</b>  | <b>136,08</b> | <b>3,12</b>  |  |
|              | <b>Обед:</b>                        |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |  |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурцы) | 100             | 0,80             | 0,10         | 1,70          | 10,00                        | 0,02        | 3,50         | 0,00          | 23,00                | 14,00         | 24,00         | 0,60         |  |
| 51.          | Суп-пюре овощной с гренками         | 250             | 2,89             | 5,00         | 13,03         | 108,65                       | 0,07        | 10,38        | 0,00          | 34,85                | 20,75         | 49,28         | 0,78         |  |
| 125          | Картофель отварной с маслом         | 200             | 3,77             | 10,10        | 57,01         | 222,86                       | 0,21        | 27,47        | 0,00          | 23,96                | 38,70         | 103,87        | 1,54         |  |
| Акт          | Биточки нежные в соусе              | 100             | 16,68            | 16,33        | 6,33          | 315,00                       | 0,05        | 1,83         | 131,00        | 72,00                | 18,15         | 110,00        | 1,53         |  |
| 389          | Сок фруктовый                       | 200             | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                        | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,16             | 0,40         | 18,48         | 93,52                        | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 9,20                 | 13,20         | 34,80         | 0,44         |  |
|              | <b>Итого за обед (800)</b>          | <b>890</b>      | <b>28,29</b>     | <b>31,92</b> | <b>116,74</b> | <b>834,83</b>                | <b>0,41</b> | <b>47,17</b> | <b>131,00</b> | <b>177,01</b>        | <b>112,80</b> | <b>335,94</b> | <b>7,68</b>  |  |
|              | <b>Итого за день (1350)</b>         | <b>1500</b>     | <b>49,11</b>     | <b>53,06</b> | <b>207,86</b> | <b>1471,10</b>               | <b>0,52</b> | <b>58,62</b> | <b>263,73</b> | <b>323,26</b>        | <b>142,99</b> | <b>472,02</b> | <b>10,81</b> |  |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |  |
|              | 7-й день                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| Акт          | Котлета деликатесная           | 100             | 9,44             | 16,76 | 16,28  | 232,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |  |
| 202          | Макаронные изделия отварные    | 200             | 7,15             | 0,89  | 40,36  | 208,40                       | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 14,92                | 11,49  | 49,56  | 1,14  |  |
| 378          | Чай с сахаром и молоком        | 200             | 1,52             | 1,35  | 15,90  | 81,00                        | 0,04     | 1,33  | 10,00  | 126,60               | 15,40  | 92,80  | 0,41  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 550             | 22,06            | 19,50 | 95,64  | 638,30                       | 0,37     | 2,23  | 63,80  | 212,80               | 65,59  | 265,86 | 5,72  |  |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| 29           | Салат их свежих овощей         | 100             | 1,09             | 6,04  | 3,78   | 73,90                        | 0,03     | 13,21 | 0,00   | 25,43                | 18,84  | 35,63  | 0,66  |  |
| 113          | Суп с домашней лапшой          | 250             | 2,57             | 5,54  | 11,62  | 115,75                       | 0,05     | 0,50  | 12,50  | 28,55                | 10,68  | 38,50  | 0,65  |  |
| 202          | Макаронные изделия отварные    | 180             | 6,79             | 0,80  | 38,31  | 187,56                       | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 13,43                | 10,34  | 44,60  | 1,02  |  |
| 294/         | Шницель рубленый из птицы      | 100             | 15,44            | 16,76 | 16,28  | 286,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |  |
| 349          | Компот из сухофруктов          | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,80                       | 0,02     | 0,73  | 0,00   | 32,48                | 17,46  | 23,44  | 0,70  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44  |  |
|              | Итого за обед (800)            | 870             | 29,71            | 29,64 | 120,48 | 889,53                       | 0,41     | 15,34 | 66,30  | 168,86               | 92,72  | 256,97 | 7,09  |  |
|              | Итого за день (1350)           | 1420            | 51,77            | 49,14 | 216,12 | 1527,83                      | 0,77     | 17,57 | 130,10 | 381,67               | 158,31 | 522,82 | 12,81 |  |

| №. рецепт. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг. Ценность (ккал) | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |             |
|------------|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|            |                                          |              | Б                | Ж            | У             |                        | В           | С            | А             | Ca                   | Mg            | P             | Fe          |
|            | 8-й день                                 |              |                  |              |               |                        |             |              |               |                      |               |               |             |
|            | Завтрак:                                 |              |                  |              |               |                        |             |              |               |                      |               |               |             |
| 175        | Каша молочная "Дружба"                   | 200          | 5,79             | 10,65        | 31,89         | 247,62                 | 0,10        | 0,91         | 52,19         | 127,03               | 35,45         | 149,26        | 0,77        |
| 173        | Котлета детская                          | 100          | 7,85             | 8,50         | 11,66         | 160,10                 | 0,00        | 0,63         | 0,00          | 86,56                | 1,10          | 0,00          | 0,39        |
| 378        | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 3,17             | 2,68         | 15,95         | 100,60                 | 0,04        | 1,30         | 20,00         | 125,78               | 14,00         | 90,00         | 0,13        |
| 108        | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,95             | 0,50         | 23,10         | 116,90                 | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 11,50                | 16,50         | 43,50         | 0,55        |
|            | <b>Итого за завтрак (550)</b>            | <b>550</b>   | <b>20,76</b>     | <b>22,33</b> | <b>82,59</b>  | <b>625,22</b>          | <b>0,19</b> | <b>2,84</b>  | <b>72,19</b>  | <b>350,87</b>        | <b>67,05</b>  | <b>282,76</b> | <b>1,84</b> |
|            | Обед:                                    |              |                  |              |               |                        |             |              |               |                      |               |               |             |
| 45         | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,31             | 3,21         | 6,47          | 60,40                  | 0,02        | 17,10        | 0,00          | 24,97                | 15,09         | 28,31         | 0,47        |
| 88         | Щи из капусты со сметаной                | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,90          | 89,75                  | 0,06        | 15,78        | 0,00          | 49,25                | 22,13         | 49,00         | 0,83        |
| 238        | Греча с овощами                          | 200          | 6,70             | 10,40        | 30,48         | 242,50                 | 0,10        | 1,50         | 54,80         | 40,18                | 110,50        | 156,72        | 3,80        |
| 294/       | Котлета из птицы                         | 100          | 15,44            | 11,56        | 16,28         | 286,00                 | 0,20        | 0,90         | 53,80         | 59,78                | 22,20         | 80,00         | 3,62        |
| 348        | Компот из кураги                         | 200          | 0,78             | 0,05         | 27,63         | 114,80                 | 0,02        | 0,60         | 0,00          | 32,32                | 17,56         | 21,90         | 0,48        |
| 108        | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,74             | 0,60         | 27,72         | 140,28                 | 0,06        | 0,00         | 0,00          | 13,80                | 19,80         | 52,20         | 0,66        |
|            | <b>Итого за обед (800)</b>               | <b>910</b>   | <b>30,74</b>     | <b>30,77</b> | <b>116,48</b> | <b>933,73</b>          | <b>0,46</b> | <b>35,87</b> | <b>108,60</b> | <b>220,30</b>        | <b>207,28</b> | <b>388,13</b> | <b>9,85</b> |
|            | Итого за день (1350)                     | 1460         | 51,49            | 53,09        | 199,07        | 1558,95                | 0,64        | 38,71        | 180,79        | 571,17               | 274,32        | 670,88        | 11,69       |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        | Минеральные вещества |        |        |      |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|--------|----------------------|--------|--------|------|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С      | А      | Ca                   | Mg     | P      | Fe   |
|              | 9-й день                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |                      |        |        |      |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |                      |        |        |      |
| 137.         | Рыба, запеченная в омлете      | 100             | 11,36            | 10,34 | 9,35   | 201,19                       | 0,06     | 0,54   | 18,38  | 18,40                | 30,63  | 128,95 | 0,63 |
| 128          | Пюре картофельное на молоке    | 200             | 4,13             | 10,30 | 23,98  | 230,48                       | 0,19     | 23,73  | 66,67  | 55,54                | 36,53  | 116,04 | 1,37 |
| 377          | Чай с сахаром, лимоном         | 200             | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                        | 0,00     | 2,83   | 0,00   | 14,20                | 2,40   | 4,40   | 0,36 |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00   | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55 |
|              | Итого за завтрак (550)         | 550             | 19,58            | 21,16 | 71,63  | 610,56                       | 0,30     | 27,10  | 85,04  | 99,64                | 86,06  | 292,89 | 2,91 |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |                      |        |        |      |
| 3            | Бутерброд с сырной пастой      | 100             | 12,14            | 10,16 | 29,66  | 276,00                       | 0,08     | 0,22   | 103,00 | 314,40               | 24,90  | 222,00 | 0,90 |
| 108          | Суп картофельный с клецками    | 250             | 3,56             | 4,59  | 18,79  | 144,25                       | 0,11     | 5,75   | 21,05  | 33,40                | 25,35  | 72,23  | 1,18 |
| 234          | Котлеты, биточки рыбные        | 100             | 8,15             | 6,73  | 11,29  | 138,75                       | 0,05     | 0,34   | 15,88  | 37,41                | 25,89  | 110,84 | 0,98 |
| 128          | Пюре картофельное на молоке    | 180             | 3,72             | 9,27  | 21,58  | 207,43                       | 0,17     | 21,36  | 60,00  | 49,99                | 32,88  | 104,43 | 1,23 |
| 388          | Напиток из шиповника           | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88,20                        | 0,01     | 100,00 | 0,00   | 21,34                | 3,44   | 3,44   | 0,63 |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00   | 0,00   | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44 |
|              | Итого за обед (800)            | 870             | 31,41            | 31,43 | 120,56 | 948,15                       | 0,46     | 127,67 | 199,93 | 465,74               | 125,66 | 547,74 | 5,36 |
|              | Ужин:                          |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |                      |        |        |      |
|              | Итого за день (1350)           | 1420            | 50,98            | 52,59 | 192,19 | 1558,71                      | 0,76     | 154,77 | 284,97 | 565,38               | 211,72 | 840,62 | 8,26 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |      |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Ca                   | Mg     | P      | Fe   |
|              | 10-й день                                    |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |      |
|              | Завтрак:                                     |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |      |
| 223          | Запеканка из творога с молоком<br>стугненным | 200             | 17,80            | 21,26 | 47,03  | 454,29                       | 0,11     | 0,94  | 130,00 | 391,17               | 53,11  | 430,31 | 1,29 |
|              | Фрукт свежий в ассортименте                  | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                        | 0,03     | 10,00 | 0,00   | 16,00                | 9,00   | 11,00  | 2,20 |
| 376          | Чай с сахаром                                | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,00                        | 0,00     | 0,03  | 0,00   | 11,10                | 1,40   | 2,80   | 0,28 |
| 108          | Хлеб пшеничный                               | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55 |
|              | Итого за завтрак (550)                       | 550             | 22,22            | 22,18 | 94,93  | 678,19                       | 0,19     | 10,97 | 130,00 | 429,77               | 80,01  | 487,61 | 4,32 |
|              | Обед:                                        |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |      |
| 19           | Салат зеленый с огурцами и<br>помидорами     | 100             | 1,04             | 6,08  | 2,57   | 69,10                        | 0,03     | 11,38 | 0,00   | 35,75                | 22,61  | 32,63  | 0,66 |
| 116          | Суп с крупой и томатом                       | 250             | 0,71             | 4,79  | 1,89   | 52,50                        | 0,01     | 1,48  | 0,00   | 21,38                | 5,18   | 12,28  | 0,28 |
| 304          | Рис отварной                                 | 200             | 5,27             | 7,17  | 53,31  | 295,60                       | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 1,82                 | 21,78  | 81,26  | 0,70 |
| 290/331      | Кура, тушенная в соусе сметанном             | 100             | 17,65            | 11,66 | 3,51   | 166,00                       | 0,04     | 0,68  | 30,10  | 30,32                | 16,19  | 78,00  | 0,70 |
| 342          | Компот из свежих яблок                       | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                       | 0,01     | 0,90  | 0,00   | 14,18                | 5,14   | 4,40   | 0,95 |
| 108          | Хлеб пшеничный                               | 60              | 4,74             | 0,60  | 27,72  | 140,28                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 19,80  | 52,20  | 0,66 |
|              | Итого за обед (800)                          | 910             | 29,57            | 30,45 | 116,88 | 838,08                       | 0,19     | 14,43 | 30,10  | 117,25               | 90,70  | 260,77 | 3,95 |
|              | Итого за день (1350)                         | 1460            | 51,79            | 52,63 | 211,81 | 1516,27                      | 0,38     | 25,40 | 160,10 | 547,02               | 170,71 | 748,38 | 8,26 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |  | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |  | Минеральные вещества |        |        |  |       |
|--------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--|------------------------------|----------|-------|--------|--|----------------------|--------|--------|--|-------|
|              |                                                   |                 | Б                | Ж     | У      |  |                              | В        | С     | А      |  | Ca                   | Mg     | P      |  | Fe    |
|              | 11-й день                                         |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |        |  |                      |        |        |  |       |
|              | Завтрак:                                          |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |        |  |                      |        |        |  |       |
| 3            | Бутерброд с сыром голландским                     | 80              | 6,83             | 8,06  | 16,05  |  | 184,00                       | 0,06     | 0,18  | 82,40  |  | 251,52               | 19,92  | 177,60 |  | 0,72  |
| 174          | Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 200             | 6,94             | 10,09 | 27,96  |  | 208,18                       | 0,08     | 0,87  | 49,82  |  | 126,15               | 28,74  | 139,65 |  | 1,55  |
| 382          | Какао с молоком                                   | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  |  | 118,60                       | 0,06     | 1,59  | 24,40  |  | 152,22               | 21,34  | 124,56 |  | 0,48  |
|              | Фрукт свежий в ассортименте                       | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   |  | 47,00                        | 0,03     | 10,00 | 0,00   |  | 16,00                | 9,00   | 11,00  |  | 2,20  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  |  | 93,52                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   |  | 9,20                 | 13,20  | 34,80  |  | 0,44  |
|              | Итого за завтрак (550)                            | 620             | 21,41            | 22,50 | 89,87  |  | 651,30                       | 0,27     | 12,64 | 156,62 |  | 555,09               | 92,20  | 487,61 |  | 5,39  |
|              | Обед:                                             |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |        |  |                      |        |        |  |       |
| 2            | Бутерброд с джемом                                | 100             | 4,36             | 7,58  | 50,60  |  | 283,64                       | 0,07     | 0,18  | 36,36  |  | 18,18                | 10,18  | 41,45  |  | 1,09  |
| 111          | Суп с макаронными изделиями                       | 250             | 2,39             | 5,08  | 13,00  |  | 117,00                       | 0,06     | 0,95  | 0,00   |  | 27,30                | 15,23  | 36,78  |  | 0,73  |
| 289          | Рагу из курицы                                    | 200             | 15,50            | 14,54 | 17,37  |  | 248,00                       | 0,08     | 12,95 | 16,69  |  | 42,06                | 44,23  | 123,66 |  | 2,19  |
| 376          | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  |  | 60,00                        | 0,00     | 0,03  | 0,00   |  | 11,10                | 1,40   | 2,80   |  | 0,28  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                    | 70              | 5,53             | 0,70  | 32,34  |  | 163,66                       | 0,07     | 0,00  | 0,00   |  | 16,10                | 23,10  | 60,90  |  | 0,77  |
|              | Итого за обед (800)                               | 820             | 27,85            | 27,92 | 128,31 |  | 872,30                       | 0,28     | 14,11 | 53,05  |  | 114,74               | 94,14  | 265,59 |  | 5,06  |
|              | Итого за день (1350)                              | 1440            | 49,25            | 50,42 | 218,18 |  | 1523,60                      | 0,55     | 26,75 | 209,67 |  | 669,83               | 186,33 | 753,19 |  | 10,45 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                                     |                 | Б                | Ж            | У             |                              | В           | С            | А             | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
|              | <b>12-й день</b>                                    |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              | <b>Завтрак:</b>                                     |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 202          | Макаронные изделия отварные                         | 200             | 7,55             | 0,89         | 42,56         | 208,40                       | 0,08        | 0,00         | 0,00          | 14,92                | 11,49         | 49,56         | 1,14         |
| 260          | Гуляш из говядины                                   | 100             | 10,05            | 18,39        | 2,89          | 221,00                       | 0,04        | 1,44         | 103,40        | 56,83                | 14,33         | 86,82         | 1,20         |
| 376          | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                        | 0,00        | 0,03         | 0,00          | 11,10                | 1,40          | 2,80          | 0,28         |
| 108          | Хлеб пшеничный                                      | 50              | 3,95             | 0,50         | 23,10         | 116,90                       | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 11,50                | 16,50         | 43,50         | 0,55         |
|              | <b>Итого за завтрак (550)</b>                       | <b>550</b>      | <b>21,62</b>     | <b>19,80</b> | <b>83,55</b>  | <b>606,30</b>                | <b>0,17</b> | <b>1,47</b>  | <b>103,40</b> | <b>94,35</b>         | <b>43,72</b>  | <b>182,68</b> | <b>3,17</b>  |
|              | <b>Обед:</b>                                        |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 22.          | Салат из свеклы с чесноком                          | 100             | 1,40             | 10,08        | 9,23          | 133,27                       | 0,44        | 54,42        | 0,00          | 35,46                | 29,20         | 62,58         | 1,04         |
| 82           | Борщ с картофелем на костном<br>бульоне со сметаной | 250             | 1,80             | 4,92         | 10,93         | 103,75                       | 0,05        | 10,68        | 0,00          | 49,73                | 26,13         | 54,60         | 1,23         |
| 301          | Кнели из кур с рисом в соусе                        | 100             | 15,43            | 15,08        | 6,83          | 280,00                       | 0,04        | 1,17         | 0,00          | 21,81                | 22,03         | 154,15        | 3,06         |
| 202          | Макаронные изделия отварные                         | 200             | 7,55             | 0,89         | 42,56         | 208,40                       | 0,08        | 0,00         | 0,00          | 14,92                | 11,49         | 49,56         | 1,14         |
| 352          | Кисель                                              | 200             | 0,11             | 0,12         | 25,09         | 119,20                       | 0,01        | 1,83         | 0,00          | 11,46                | 3,64          | 6,62          | 0,57         |
| 108          | Хлеб пшеничный                                      | 45              | 3,56             | 0,45         | 20,79         | 105,21                       | 0,05        | 0,00         | 0,00          | 10,35                | 14,85         | 39,15         | 0,50         |
|              | <b>Итого за обед (800)</b>                          | <b>895</b>      | <b>29,84</b>     | <b>31,53</b> | <b>115,43</b> | <b>949,83</b>                | <b>0,66</b> | <b>68,09</b> | <b>0,00</b>   | <b>143,73</b>        | <b>107,34</b> | <b>366,65</b> | <b>7,53</b>  |
|              | <b>Итого за день (1350)</b>                         | <b>1445</b>     | <b>51,45</b>     | <b>51,33</b> | <b>198,98</b> | <b>1556,13</b>               | <b>0,83</b> | <b>69,56</b> | <b>103,40</b> | <b>238,08</b>        | <b>151,06</b> | <b>549,33</b> | <b>10,70</b> |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |  |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Ca     | Mg                   | P      | Fe    |  |
|              | 13-й день                      |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |        |                      |        |       |  |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |        |                      |        |       |  |
| 175          | Каша молочная "Дружба"         | 180             | 5,21             | 9,58  | 26,13  | 222,86                       | 0,09     | 0,82  | 46,97  | 114,33 | 31,90                | 134,33 | 0,69  |  |
| 294          | Котлета куринная               | 100             | 9,44             | 8,76  | 16,28  | 210,00                       | 0,05     | 0,44  | 60,47  | 181,96 | 24,71                | 200,18 | 0,60  |  |
|              | Фрукт свежий в ассортименте    | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                        | 0,00     | 0,02  | 0,00   | 222,00 | 0,91                 | 2,19   | 0,14  |  |
| 378          | Чай с сахаром и молоком        | 200             | 1,52             | 1,35  | 15,90  | 81,00                        | 0,05     | 17,23 | 0,00   | 32,00  | 18,00                | 22,00  | 4,40  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 9,20   | 13,20                | 34,80  | 0,44  |  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 620             | 19,73            | 20,49 | 86,59  | 654,38                       | 0,23     | 18,51 | 107,45 | 559,48 | 88,73                | 393,50 | 6,27  |  |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |        |                      |        |       |  |
| 62           | Салат из моркови               | 100             | 1,23             | 0,09  | 11,48  | 81,70                        | 0,06     | 3,36  | 0,00   | 25,76  | 36,05                | 52,77  | 0,66  |  |
| 370          | Суп полевой                    | 250             | 2,41             | 4,28  | 16,89  | 115,74                       | 0,09     | 8,25  | 0,00   | 26,70  | 22,78                | 55,98  | 0,88  |  |
| 294/         | Шницель рубленый из птицы      | 100             | 17,44            | 17,96 | 16,28  | 286,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  | 59,78  | 22,20                | 80,00  | 3,62  |  |
| 7,7          | Гарнир овощной сложный         | 200             | 4,10             | 5,50  | 31,40  | 168,00                       | 0,11     | 24,79 | 0,00   | 58,90  | 38,40                | 43,00  | 1,50  |  |
| 389          | Сок фруктовый                  | 200             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                        | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 11,50  | 16,50                | 43,50  | 0,55  |  |
|              | Итого за обед (800)            | 900             | 30,14            | 28,33 | 119,34 | 853,14                       | 0,53     | 41,30 | 53,80  | 196,64 | 143,92               | 289,24 | 10,01 |  |
|              | Итого за день (1350)           | 1520            | 49,87            | 48,82 | 205,93 | 1507,51                      | 0,76     | 59,81 | 161,25 | 756,12 | 232,65               | 682,74 | 16,28 |  |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |  | Минеральные вещества |        |         |       |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|--------|--|----------------------|--------|---------|-------|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С      | А      |  | Ca                   | Mg     | P       | Fe    |
|              | 14-й день                      |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |         |       |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |         |       |
| 238          | Греча с овощами                | 200             | 6,70             | 10,40 | 30,48  | 242,50                       | 0,10     | 1,50   | 54,80  |  | 40,18                | 110,50 | 156,72  | 3,80  |
| 297          | Фрикадельки из кур             | 100             | 9,72             | 10,48 | 8,10   | 202,00                       | 0,04     | 1,02   | 79,80  |  | 48,42                | 14,42  | 107,10  | 1,14  |
| 389          | Сок фруктовый                  | 200             | 1,00             | 0,00  | 20,20  | 84,80                        | 0,02     | 4,00   | 0,00   |  | 14,00                | 8,00   | 14,00   | 2,80  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00   | 0,00   |  | 11,50                | 16,50  | 43,50   | 0,55  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 550             | 21,37            | 21,38 | 81,88  | 646,20                       | 0,21     | 6,52   | 134,60 |  | 114,10               | 149,42 | 321,32  | 8,29  |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |         |       |
| 71           | Овощи натуральные свежие       | 100             | 0,70             | 0,10  | 1,90   | 12,00                        | 0,04     | 4,90   | 0,00   |  | 17,00                | 14,00  | 30,00   | 0,50  |
| 87..         | Суп рыбный из консерв          | 250             | 8,60             | 8,40  | 14,32  | 167,25                       | 0,80     | 9,10   | 0,00   |  | 161,17               | 195,67 | 474,00  | 7,33  |
| 291          | Плов из куры                   | 200             | 13,61            | 18,80 | 46,66  | 387,56                       | 0,11     | 6,03   | 19,47  |  | 46,35                | 54,04  | 175,33  | 1,97  |
| 388          | Напиток из шиповника           | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88,20                        | 0,01     | 100,00 | 0,00   |  | 21,34                | 3,44   | 3,44    | 0,63  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 70              | 5,53             | 0,70  | 32,34  | 163,66                       | 0,07     | 0,00   | 0,00   |  | 16,10                | 23,10  | 60,90   | 0,77  |
|              | Итого за обед (800)            | 820             | 29,12            | 28,28 | 115,97 | 818,67                       | 1,03     | 120,03 | 19,47  |  | 261,95               | 290,25 | 743,67  | 11,21 |
|              | Итого за день (1350)           | 1370            | 50,49            | 49,66 | 197,85 | 1464,87                      | 1,24     | 126,55 | 154,07 |  | 376,05               | 439,67 | 1064,99 | 19,50 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|
|              |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Са                   | Mg     | P      | Fe    |
|              | 15-й день                         |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
|              | Завтрак:                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
|              |                                   |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
| 294/         | Шницель рубленый из птицы         | 100             | 11,44            | 8,76  | 16,28  | 246,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |
| 128          | Пюре картофельное на молоке       | 200             | 4,13             | 12,21 | 23,98  | 230,48                       | 0,19     | 23,73 | 66,67  | 55,54                | 36,53  | 116,04 | 1,37  |
| 377          | Чай с сахаром, лимоном            | 200             | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                        | 0,00     | 2,83  | 0,00   | 14,20                | 2,40   | 4,40   | 0,36  |
| 108          | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |
|              | Итого за завтрак (550)            | 550             | 19,65            | 21,49 | 78,56  | 655,38                       | 0,44     | 27,46 | 120,47 | 141,02               | 77,63  | 243,94 | 5,90  |
|              |                                   |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
|              | Обед:                             |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
| 46           | Салат "Витаминный"                | 100             | 0,12             | 5,10  | 11,17  | 90,10                        | 0,03     | 16,87 | 0,00   | 33,49                | 16,00  | 29,35  | 0,98  |
| 94           | Рассольник                        | 250             | 1,64             | 5,06  | 12,18  | 106,00                       | 0,09     | 8,38  | 0,00   | 28,00                | 21,08  | 54,13  | 0,90  |
| Акт          | Биточки нежные в соусе            | 100             | 16,68            | 12,58 | 6,33   | 302,50                       | 0,05     | 1,83  | 131,00 | 72,00                | 18,15  | 110,00 | 1,53  |
| 128          | Пюре картофельное на молоке       | 180             | 3,72             | 7,56  | 34,27  | 207,43                       | 0,17     | 21,36 | 60,00  | 49,99                | 32,88  | 104,43 | 1,23  |
| 342          | Компот из свежих фруктов или ягод | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,60                       | 0,01     | 0,90  | 0,00   | 14,18                | 5,14   | 4,40   | 0,95  |
| 108          | Хлеб пшеничный                    | 55              | 4,35             | 0,55  | 25,41  | 128,59                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 12,65                | 18,15  | 47,85  | 0,61  |
|              | Итого за обед (800)               | 885             | 26,66            | 31,01 | 117,23 | 949,22                       | 0,41     | 49,33 | 191,00 | 210,31               | 111,40 | 350,16 | 6,19  |
|              |                                   |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |
|              | Итого за день (1350)              | 1435            | 46,31            | 52,50 | 195,79 | 1604,59                      | 0,85     | 76,79 | 311,47 | 351,33               | 189,03 | 594,09 | 12,10 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |  | Минеральные вещества |        |        |  |       |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|--------|--------|--|----------------------|--------|--------|--|-------|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С      | А      |  | Ca                   | Mg     | P      |  | Fe    |
|              | 16-й день                      |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |        |  |       |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |        |  |       |
| 1            | Бутерброд с маслом сливочным   | 80              | 4,72             | 10,18 | 25,78  | 232,00                       | 0,06     | 0,00   | 80,00  |  | 16,80                | 8,40   | 45,00  |  | 0,70  |
| 303          | Каша вязкая пшенная            | 180             | 5,02             | 6,01  | 27,29  | 189,00                       | 0,14     | 0,00   | 0,00   |  | 13,16                | 35,87  | 102,56 |  | 1,18  |
| 378          | Кофейный напиток с молоком     | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95  | 100,60                       | 0,04     | 1,30   | 20,00  |  | 125,78               | 14,00  | 90,00  |  | 0,13  |
| 386          | Йогурт                         | 120             | 3,48             | 3,00  | 5,04   | 61,20                        | 0,02     | 0,36   | 24,00  |  | 148,80               | 16,80  | 110,40 |  | 0,12  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00   | 0,00   |  | 9,20                 | 13,20  | 34,80  |  | 0,44  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 620             | 19,55            | 22,27 | 92,54  | 676,32                       | 0,30     | 1,66   | 124,00 |  | 313,74               | 88,27  | 382,76 |  | 2,57  |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |        |        |  |                      |        |        |  |       |
| 22.          | Салат из свеклы с чесноком     | 100             | 1,40             | 9,01  | 9,23   | 133,27                       | 0,02     | 6,65   | 0,00   |  | 35,46                | 20,70  | 40,63  |  | 1,32  |
| 119          | Суп гороховый с гречками       | 250             | 8,55             | 15,02 | 15,94  | 342,75                       | 0,30     | 1,00   | 0,00   |  | 53,03                | 37,03  | 95,43  |  | 2,68  |
| 202          | Макаронные изделия отварные    | 180             | 6,79             | 0,80  | 47,31  | 187,56                       | 0,07     | 0,00   | 0,00   |  | 13,43                | 10,34  | 44,60  |  | 1,02  |
| 149.         | Голубцы ленивые с соусом       | 100             | 6,60             | 6,73  | 4,95   | 106,59                       | 0,12     | 0,53   | 31,65  |  | 35,16                | 13,06  | 47,06  |  | 2,13  |
| 388          | Напиток из шиповника           | 200             | 0,68             | 0,28  | 20,76  | 88,20                        | 0,01     | 100,00 | 0,00   |  | 21,34                | 3,44   | 3,44   |  | 0,63  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00   | 0,00   |  | 9,20                 | 13,20  | 34,80  |  | 0,44  |
|              | Итого за обед (800)            | 870             | 27,18            | 32,24 | 116,67 | 951,89                       | 0,55     | 108,18 | 31,65  |  | 167,62               | 97,76  | 265,96 |  | 8,22  |
|              | Итого за день (1350)           | 1490            | 46,73            | 54,51 | 209,21 | 1628,21                      | 0,85     | 109,84 | 155,65 |  | 481,36               | 186,04 | 648,72 |  | 10,80 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        |  | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |       |  | Минеральные вещества |        |        |       |
|--------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--|------------------------------|----------|-------|-------|--|----------------------|--------|--------|-------|
|              |                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |  |                              | В        | С     | А     |  | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |
|              | 17-й день                                           |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
|              | Завтрак:                                            |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| 303          | Каша гречневая вязкая                               | 200             | 5,41             | 6,68  | 31,96  |  | 194,00                       | 0,15     | 0,00  | 0,00  |  | 11,26                | 96,04  | 145,16 | 3,23  |
| 290/331      | Кура, тушенная в соусе сметанном                    | 100             | 11,65            | 11,66 | 3,51   |  | 166,00                       | 0,04     | 0,68  | 30,10 |  | 30,32                | 16,19  | 78,00  | 0,70  |
| 376          | Чай с сахаром                                       | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  |  | 60,00                        | 0,00     | 0,03  | 0,00  |  | 11,10                | 1,40   | 2,80   | 0,28  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                      | 60              | 4,74             | 0,60  | 27,72  |  | 140,28                       | 0,06     | 0,00  | 0,00  |  | 13,80                | 19,80  | 52,20  | 0,66  |
|              | Итого за завтрак (550)                              | 560             | 21,87            | 18,96 | 78,19  |  | 560,28                       | 0,25     | 0,71  | 30,10 |  | 66,48                | 133,43 | 278,16 | 4,87  |
|              | Обед:                                               |                 |                  |       |        |  |                              |          |       |       |  |                      |        |        |       |
| 71           | Овощи натуральные свежие                            | 100             | 0,70             | 0,10  | 1,90   |  | 12,00                        | 0,04     | 4,90  | 0,00  |  | 17,00                | 14,00  | 30,00  | 0,50  |
| 82           | Борщ с картофелем на костном<br>бульоне со сметаной | 250             | 1,80             | 4,92  | 10,93  |  | 103,75                       | 0,05     | 10,68 | 0,00  |  | 49,73                | 26,13  | 54,60  | 1,23  |
| 259          | Жаркое по-домашнему                                 | 200             | 19,66            | 22,50 | 45,69  |  | 421,71                       | 0,14     | 7,73  | 0,00  |  | 34,86                | 48,55  | 235,14 | 4,41  |
| 352          | Кисель                                              | 200             | 0,11             | 0,12  | 25,09  |  | 119,20                       | 0,01     | 1,83  | 0,00  |  | 11,46                | 3,64   | 6,62   | 0,57  |
| 108          | Хлеб пшеничный                                      | 70              | 5,53             | 0,70  | 32,34  |  | 163,66                       | 0,07     | 0,00  | 0,00  |  | 16,10                | 23,10  | 60,90  | 0,77  |
|              | Итого за обед (800)                                 | 820             | 27,80            | 28,34 | 115,96 |  | 820,32                       | 0,31     | 25,13 | 0,00  |  | 129,14               | 115,41 | 387,26 | 7,47  |
|              | Итого за день (1350)                                | 1380            | 49,66            | 47,30 | 194,15 |  | 1380,60                      | 0,56     | 25,84 | 30,10 |  | 195,62               | 248,84 | 665,42 | 12,34 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины    |              |               | Минеральные вещества |               |               |              |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
|              |                                |                 | Б                | Ж            | У             |                              | В           | С            | А             | Ca                   | Mg            | P             | Fe           |
|              | <b>18-й день</b>               |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              | <b>Завтрак:</b>                |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
| 202          | Макаронные изделия отварные    | 180             | 6,79             | 0,80         | 32,55         | 187,56                       | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 13,43                | 10,34         | 44,60         | 1,02         |
| 301          | Кнели из кур с рисом           | 100             | 9,18             | 19,83        | 6,33          | 205,00                       | 0,05        | 1,83         | 131,00        | 72,00                | 18,15         | 110,00        | 1,53         |
| 389          | Сок фруктовый                  | 200             | 1,00             | 0,00         | 20,20         | 84,80                        | 0,02        | 4,00         | 0,00          | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 2,80         |
|              | Фрукт свежий в ассортименте    | 100             | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                        | 0,03        | 10,00        | 0,00          | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,16             | 0,40         | 18,48         | 93,52                        | 0,04        | 0,00         | 0,00          | 9,20                 | 13,20         | 34,80         | 0,44         |
|              | <b>Итого за завтрак (550)</b>  | <b>620</b>      | <b>20,53</b>     | <b>21,43</b> | <b>87,35</b>  | <b>617,88</b>                | <b>0,21</b> | <b>15,83</b> | <b>131,00</b> | <b>124,63</b>        | <b>58,69</b>  | <b>214,40</b> | <b>7,99</b>  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              | <b>Обед:</b>                   |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
| акт          | Салат "Солнечный зайчик"       | 100             | 1,31             | 3,25         | 6,47          | 60,40                        | 0,02        | 17,10        | 0,47          | 24,97                | 15,09         | 28,31         | 0,47         |
| 96           | Рассольник Ленинградский       | 250             | 2,02             | 5,09         | 11,98         | 107,25                       | 0,09        | 8,38         | 0,00          | 29,15                | 24,18         | 56,73         | 0,93         |
| 291          | Плов из куры                   | 200             | 18,06            | 18,80        | 39,07         | 380,89                       | 0,11        | 6,03         | 19,47         | 46,35                | 54,04         | 175,33        | 1,97         |
| 245.         | Компот из яблок и лимона       | 200             | 0,25             | 0,20         | 25,36         | 104,33                       | 0,01        | 1,08         | 0,00          | 17,02                | 6,17          | 5,28          | 1,14         |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 70              | 5,53             | 0,70         | 32,34         | 163,66                       | 0,07        | 0,00         | 0,00          | 16,10                | 23,10         | 60,90         | 0,77         |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              | <b>Итого за обед (800)</b>     | <b>820</b>      | <b>27,17</b>     | <b>28,04</b> | <b>115,21</b> | <b>816,53</b>                | <b>0,31</b> | <b>32,58</b> | <b>19,93</b>  | <b>133,58</b>        | <b>122,57</b> | <b>326,55</b> | <b>5,28</b>  |
|              |                                |                 |                  |              |               |                              |             |              |               |                      |               |               |              |
|              | <b>Итого за день (1350)</b>    | <b>1440</b>     | <b>47,70</b>     | <b>49,47</b> | <b>202,57</b> | <b>1434,41</b>               | <b>0,52</b> | <b>48,40</b> | <b>150,93</b> | <b>258,21</b>        | <b>181,27</b> | <b>540,95</b> | <b>13,26</b> |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        |  | Минеральные вещества |        |        |       |
|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|--|----------------------|--------|--------|-------|
|              |                                |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      |  | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |
|              | 19-й день                      |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |  |                      |        |        |       |
|              | Завтрак:                       |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |  |                      |        |        |       |
| 3            | Бутерброд с сырной пастой      | 100             | 10,06            | 10,84 | 29,66  | 270,00                       | 0,08     | 0,22  | 103,00 |  | 314,40               | 24,90  | 222,00 | 0,90  |
| 259          | Жаркое по-домашнему            | 200             | 8,23             | 11,53 | 16,66  | 230,86                       | 0,14     | 7,73  | 0,00   |  | 34,86                | 48,55  | 235,14 | 4,41  |
| 377          | Чай с сахаром, лимоном         | 200             | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 62,00                        | 0,00     | 2,83  | 0,00   |  | 14,20                | 2,40   | 4,40   | 0,36  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   |  | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |
|              | Итого за завтрак (550)         | 550             | 22,37            | 22,89 | 84,62  | 679,76                       | 0,27     | 10,78 | 103,00 |  | 374,96               | 92,35  | 505,04 | 6,22  |
|              | Обед:                          |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |  |                      |        |        |       |
| 70           | Овощи (соленые) в нарезке      | 100             | 1,12             | 0,10  | 3,50   | 20,00                        | 0,02     | 10,50 | 0,00   |  | 10,00                | 15,00  | 35,00  | 0,80  |
| 51.          | Суп-пюре овощной с гренками    | 250             | 2,89             | 5,00  | 13,03  | 108,65                       | 0,07     | 10,38 | 0,00   |  | 34,85                | 20,75  | 49,28  | 0,78  |
| 125          | Картофель отварной с маслом    | 200             | 3,77             | 10,10 | 30,34  | 222,86                       | 0,21     | 27,47 | 0,00   |  | 23,96                | 38,70  | 103,87 | 1,54  |
| 294/         | Шницель рубленый из птицы      | 100             | 17,44            | 16,06 | 16,28  | 286,00                       | 0,20     | 0,90  | 53,80  |  | 59,78                | 22,20  | 80,00  | 3,62  |
| 348          | Компот из кураги               | 200             | 0,78             | 0,05  | 27,63  | 114,80                       | 0,02     | 0,60  | 0,00   |  | 32,32                | 17,56  | 21,90  | 0,48  |
| 108          | Хлеб пшеничный                 | 55              | 4,35             | 0,55  | 25,41  | 128,59                       | 0,06     | 0,00  | 0,00   |  | 12,65                | 18,15  | 47,85  | 0,61  |
|              | Итого за обед (800)            | 905             | 30,34            | 31,85 | 116,19 | 880,90                       | 0,57     | 49,84 | 53,80  |  | 173,56               | 132,36 | 337,89 | 7,82  |
|              | Итого за день (1350)           | 1455            | 52,71            | 54,74 | 200,81 | 1560,65                      | 0,84     | 60,62 | 156,80 |  | 548,52               | 224,71 | 842,93 | 14,04 |

| №<br>рецепт. | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерг.<br>Ценность<br>(ккал) | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |  |
|--------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|
|              |                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                              | В        | С     | А      | Ca                   | Mg     | P      | Fe    |  |
|              | 20-й день                              |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Завтрак:                               |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| 223          | Запеканка из творога                   | 200             | 18,03            | 21,54 | 47,43  | 451,43                       | 0,43     | 1,93  | 115,65 | 128,51               | 47,72  | 171,97 | 7,78  |  |
| 376          | Чай с сахаром                          | 200             | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,00                        | 0,04     | 12,77 | 0,00   | 32,00                | 18,00  | 22,00  | 4,40  |  |
|              | Фрукт свежий в ассортименте            | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00                        | 0,02     | 0,77  | 5,80   | 73,46                | 8,94   | 53,85  | 0,24  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                         | 50              | 3,95             | 0,50  | 23,10  | 116,90                       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 11,50                | 16,50  | 43,50  | 0,55  |  |
|              | Итого за завтрак (550)                 | 550             | 22,45            | 22,46 | 95,33  | 675,33                       | 0,54     | 15,47 | 121,45 | 245,47               | 91,16  | 291,32 | 12,97 |  |
|              | Обед:                                  |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
| 62           | Салат из моркови                       | 100             | 1,23             | 0,09  | 11,48  | 81,70                        | 0,06     | 3,36  | 0,00   | 25,76                | 36,05  | 52,77  | 0,66  |  |
| 112          | Суп с вермишелью на костном<br>бульоне | 250             | 2,57             | 2,78  | 15,69  | 109,00                       | 0,09     | 6,08  | 0,00   | 29,50                | 23,80  | 57,73  | 1,00  |  |
| 192.         | Рис припущенный с томатом              | 180             | 4,73             | 6,35  | 45,16  | 270,95                       | 0,02     | 0,00  | 0,00   | 2,90                 | 22,81  | 72,72  | 0,61  |  |
| 290/331      | Кура, тушеная в соусе сметанном        | 100             | 14,65            | 17,96 | 3,51   | 166,00                       | 0,04     | 0,68  | 30,10  | 30,32                | 16,19  | 78,00  | 0,70  |  |
| 349          | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,80                       | 0,02     | 0,73  | 0,00   | 32,48                | 17,46  | 23,44  | 0,70  |  |
| 108          | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,16             | 0,40  | 18,48  | 93,52                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 13,20  | 34,80  | 0,44  |  |
|              | Итого за обед (800)                    | 870             | 27,01            | 27,68 | 126,33 | 853,97                       | 0,26     | 10,84 | 30,10  | 130,16               | 129,50 | 319,45 | 4,11  |  |
|              | Ужин:                                  |                 |                  |       |        |                              |          |       |        |                      |        |        |       |  |
|              | Итого за день (1350)                   | 1420            | 49,46            | 50,14 | 221,66 | 1529,30                      | 0,80     | 26,31 | 151,55 | 375,62               | 220,66 | 610,77 | 17,08 |  |

| <b>Распределение пищевой и энергетической ценности<br/>рациона школьников от 12 и старше</b> |          |          |          |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|-------------|
|                                                                                              | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Ккал</b> |
| 1-й день                                                                                     | 48,64    | 48,27    | 206,12   | 1451,27     |
| 2-й день                                                                                     | 51,15    | 51,53    | 210,23   | 1616,15     |
| 3-й день                                                                                     | 50,23    | 52,79    | 201,32   | 1492,05     |
| 4-й день                                                                                     | 48,02    | 50,38    | 193,96   | 1470,72     |
| 5-й день                                                                                     | 47,53    | 50,21    | 210,56   | 1511,11     |
| 6-й день                                                                                     | 49,11    | 53,06    | 207,86   | 1471,10     |
| 7-й день                                                                                     | 51,77    | 49,14    | 216,12   | 1527,83     |
| 8-й день                                                                                     | 51,49    | 53,09    | 199,07   | 1558,95     |
| 9-й день                                                                                     | 50,98    | 52,59    | 192,19   | 1558,71     |
| 10-й день                                                                                    | 51,79    | 52,63    | 211,81   | 1516,27     |
| 11-й день                                                                                    | 49,25    | 50,42    | 218,18   | 1523,60     |
| 12-й день                                                                                    | 51,45    | 51,33    | 198,98   | 1556,13     |
| 13-й день                                                                                    | 49,87    | 48,82    | 205,93   | 1507,51     |
| 14-й день                                                                                    | 50,49    | 49,66    | 197,85   | 1464,87     |
| 15-й день                                                                                    | 46,31    | 52,50    | 195,79   | 1604,59     |
| 16-й день                                                                                    | 46,73    | 54,51    | 209,21   | 1628,21     |
| 17-й день                                                                                    | 49,66    | 47,30    | 194,15   | 1380,60     |
| 18-й день                                                                                    | 47,70    | 49,47    | 202,57   | 1434,41     |
| 19-й день                                                                                    | 52,71    | 54,74    | 200,81   | 1560,65     |
| 20-й день                                                                                    | 49,46    | 50,14    | 221,66   | 1529,30     |
| За 20 дней                                                                                   | 994,35   | 1022,57  | 4094,36  | 30364,03    |
| Показатель за 10<br>дней                                                                     | 49,72    | 51,13    | 204,72   | 1518,20     |
| % выполнения                                                                                 | 100,44   | 100,25   | 100,35   | 100,08      |